

Комплекс упражнений «Когни-пак»



国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology

В комплексе упражнений «Когни-пак» сделан акцент на упражнения, которые нагружают одновременно голову и тело для тех, кто чувствует, что последнее время стал забывчив. Учитывая, что упражнений много, **старайтесь выполнять каждый день новые упражнения**. Выполнение упражнений вместе с другими членами семьи положительно скажется на повышении мотивации и приведет к приобретению регулярных навыков. Когнитивные упражнения достаточно сложные, поэтому не страшно, если у Вас не получается выполнить их все. Выполняйте упражнения с улыбкой, получайте удовольствие от процесса, так как это тоже способствует улучшению работы мозга. Важно осознание того, что работа головой и телом в повседневной жизни есть поддержка здорового состояния головы и тела.



Меры предосторожности



1. Выполняйте упражнения без чрезмерных усилий – так, чтобы это не было для Вас болезненным.
2. Следите, чтобы не было падений во время тренировки.
3. Если Вы используете стол или стул, они должны быть устойчивы. Не используйте складные стулья или стулья с колесиками, а также слишком легкие предметы, которые могут в процессе тренировки начать двигаться.
4. Когнитивные упражнения можно менять самостоятельно. Например, задания про воду можно изменить на задания про огонь, или задания со словами, начинающимися на «К» можно поменять на задания со словами, начинающимися на «У»

Перечень упражнений комплекса «Когни-пак»

Комбинируйте различные физические и умственные упражнения в зависимости от состояния головы и тела. Учтите, что во время упражнений на равновесие есть риск падения.

№	Растяжка	Баланс	Тренинг мышц	Гимнастика всего тела	Умственные задачи	Сидя	Стоя	Содержание упражнений
1	●				Счет	●		Растяжка мышц задней поверхности бедра
2	●				Вспоминание слов	●		Растяжка мышц задней поверхности бедра
3			●		Память	●		Подъем бёдер
4			●		Внимание	●		Движение с носка на пятку
5	●				Счет		●	Растяжка икр
6	●				Вспоминание слов		●	Растяжка икр
7	●				Память	●		Растяжка туловища
8	●				Внимание	●		Растяжка туловища
9-12			●		Счет. Вспоминание слов Память. Внимание		●	Тренировка мышц бедра
13		●			Вспоминание слов		●	Ходьба по линии
14,15			●		Внимание	●		Ходьба на месте.
16,17			●	●	Внимание, подавление		●	Ходьба на месте.
18-21					Внимание, подавление	●		Движения руками
22				●			●	Ходьба

Сидя: упражнение выполняется в положении сидя. Стоя: упражнение выполнять стоя.

Растяжка мышц задней поверхности бедра и умственные задачи

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**.

Физическое упражнение



Умственные задачи

[Задачи на счёт]

- Интервальный счет: с 0 через один, называя каждое второе число (0, 2, 4...).
- Интервальный счет: с 0 через два, называя каждое третье число (0, 3, 6...).
- Обратный счет: последовательное вычитание из 90 по 1 (90, 89, 88...). По мере привыкания переходите на последовательное вычитание по 2, по 3 (90, 88, 86...; 90, 87, 84...).

- Будьте внимательны, садясь на стул. Если сесть на край или недостаточно глубоко, присутствует риск падения со стула.
- Вытяните одну ногу, носок к себе, наклонитесь вперед и потяните мышцы задней поверхности бедра.
- Не прилагайте избыточное усилие, используя силу раскачивания тела. Глубоко дыша, медленно потяните, но так, чтобы не было больно.

Растяжка мышц задней поверхности бедра и умственные задачи

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** на вспоминание слов по картинке справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд.**

Физическое упражнение



- Будьте внимательны, садясь на стул. Если сесть на край или недостаточно глубоко, присутствует риск падения со стула.
- Вытяните одну ногу, носок к себе, наклонитесь вперед и потяните мышцы задней поверхности бедра.
- Не прикладывайте избыточное усилие, используя силу раскачивания тела. Глубоко дыша, медленно потянитесь, но так, чтобы не было больно.

Умственные задачи

[Задачи на вспоминание слов]

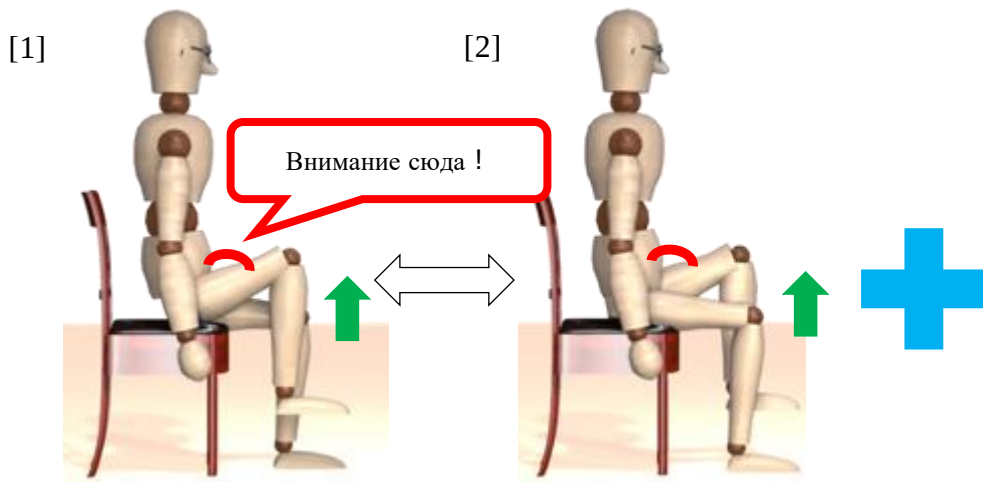
Постарайтесь вспомнить как можно больше слов по следующим темам:

- Предметы, используемые в домашнем хозяйстве
- Слова на букву «У»
- Предметы, ассоциирующиеся с весной.
- Предметы, ассоциирующиеся с водой (мыло, ванна, Венеция)

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**.

Физическое упражнение



- [1] Медленно поднимите ногу, как показано **зеленой стрелкой**, и так же медленно опустите. Сосредоточьте внимание на месте сгиба ноги (красная линия на рисунке).
- [2] Как показано **зеленой стрелкой**, медленно поднимите и опустите другую ногу.

Умственные задачи

[Задачи на тренировку памяти]

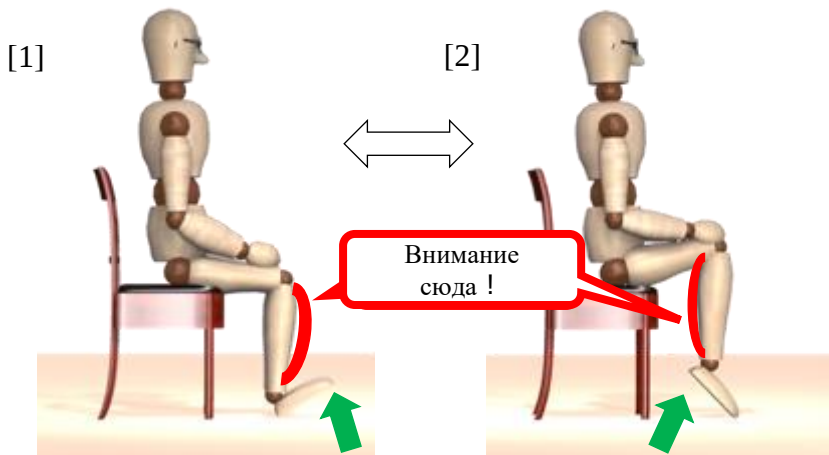
Напрягите память и ответьте на следующие вопросы:

- Что находится в холодильнике?
- Что Вы видите по дороге, когда идете в ближайший магазин?
- Названия городов, краёв, областей
- Что Вы вчера ели на ужин

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**.

Физическое упражнение



- [1] Медленно поднимите носок ноги, как показано **зеленой стрелкой**, и так же медленно опустите.
- [2] Медленно поднимите пятку ноги, как показано **зеленой стрелкой**, и так же медленно опустите.
- Когда поднимаете носок, сосредоточьте внимание на голени, а когда поднимаете пятку - за икроножной мышцей. Отмечено красным на рисунках.

Умственные задачи

[Задачи на тренировку внимания]

Осматривая комнату перед собой, ответьте на следующие вопросы:

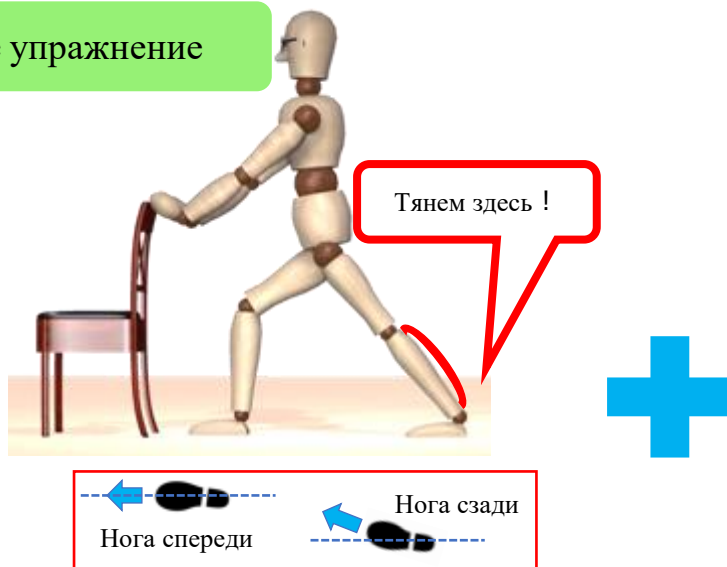
- Сколько в комнате круглых предметов?
- Сколько в комнате красных предметов?
- Сколько в комнате зелёных предметов?
- Когда привыкните, выполняйте одновременно разные физические упражнения для левой и правой стороны: правая нога – подъём пятки, левая нога – подъём носка и наоборот.

Растяжка икроножной мышцы и умственные задачи

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**.

Физическое упражнение



- Обеспечьте безопасное положение тела, оперевшись на стол или стул.
- Носки обеих ног смотрят вперед. Затем поверните стопу ноги, отведенной назад, чуть вовнутрь, это позволяет слегка растянуть отведенную назад ногу.
- Медленно, не раскачиваясь, без возникновения усилия противодействия, потяните отведенную ногу.

Умственные задачи

[Задачи на счёт]

Выполняем упражнение на счет:.

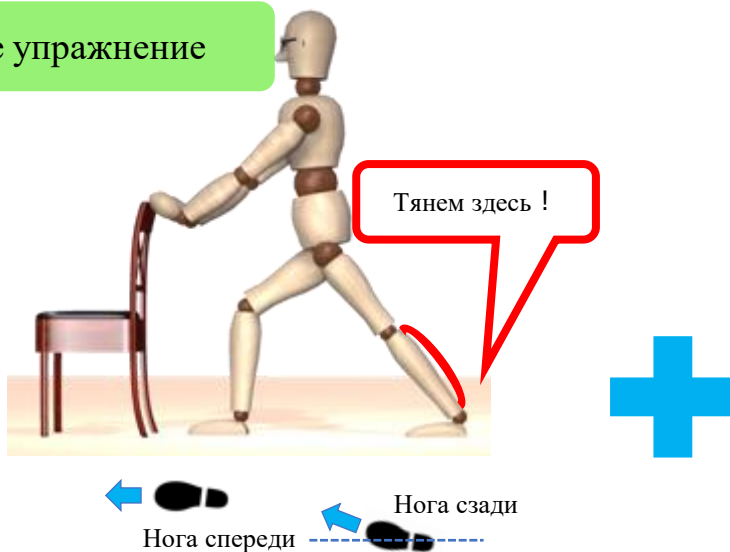
- Умножение на два, начав с 2 (2, 4, 8...).
- Считайте каждые три по порядку от 32 (32, 35, 38...).
- Вычитайте по единице от 200. Когда привыкните, вычитайте по 2, по 3.

Растяжка икроножной мышцы и умственные задачи

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение



- Обеспечьте безопасное положение тела, оперевшись на стол или стул.
- Носки обеих ног смотрят вперед. Затем поверните стопу ноги, отведенной назад, чуть вовнутрь, это позволяет слегка растянуть отведенную назад ногу.
- Медленно, не раскачиваясь, без возникновения усилия противодействия, потяните отведенную ногу.

Умственные задачи

[Задачи на вспоминание слов]

Постарайтесь вспомнить как можно больше слов по темам:

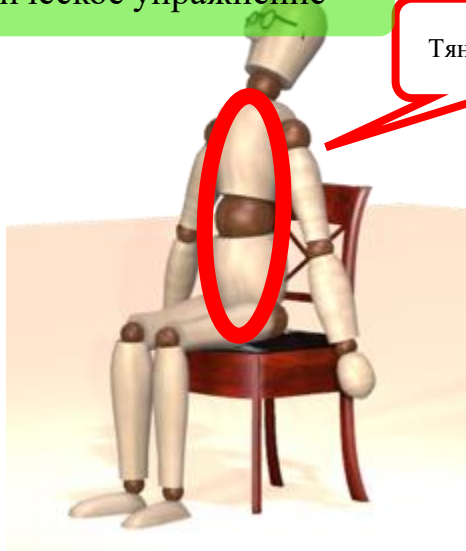
- Столярные и плотницкие инструменты
- Слова из 3 слогов (корова, сапоги и др.).
- Предметы, ассоциирующиеся с летом.
- Виды деревьев (кипарис, криптомерия)

Растяжка туловища и умственные задачи

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение



Тянем здесь!



Умственные задачи

[Задачи на тренировку памяти]

Постарайтесь вспомнить следующее:

- Последние нашумевшие новости.
- Маршрут, по которому Вы идёте из дома до ближайшей остановки транспорта
- Названия населённых пунктов края (области), где Вы проживаете. (Например, Московская область – Ногинск, Красногорск, Наро-Фоминск и т.д.)

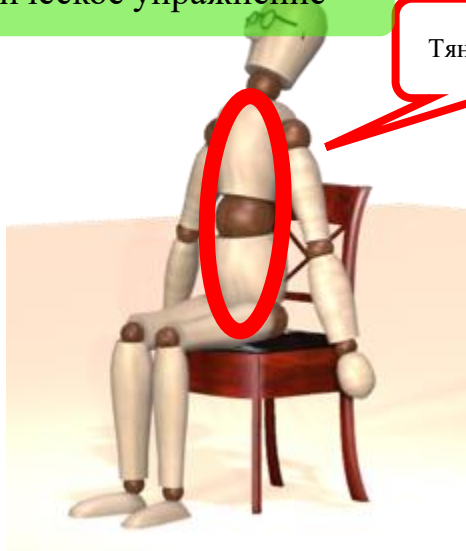
- Разверните плечи назад, расправьте грудь.
- Потяните передние мышцы груди.
- Не растягивайтесь резко. Глубоко дыша, медленно потяните мышцы груди и спины, но так, чтобы это не было болезненно.

Растяжка туловища и умственные задачи

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение



Тянем здесь!



Умственные задачи

[Задачи на тренировку внимания]

Осматривая интерьер комнаты перед собой, ответьте на следующие вопросы:

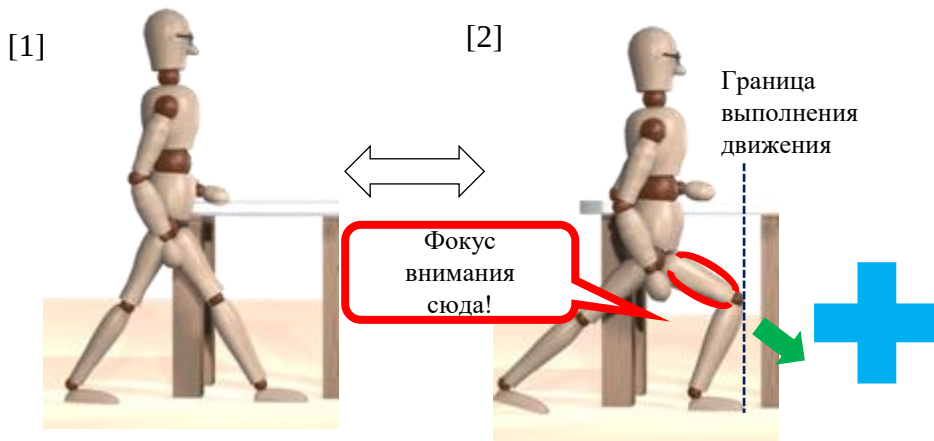
- Сколько в комнате четырехугольных предметов?
- Сколько в комнате синих предметов?
- Какой из предметов выглядит наиболее тяжелым?
- Какой из предметов в комнате самый старый?

- Разверните плечи назад, расправьте грудь.
- Потяните передние мышцы груди.
- Не растягивайтесь резко. Глубоко дыша, медленно потяните мышцы груди и спины, но так, чтобы это не было болезненно .

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение



- Оперевшись о поручень, стол или стул, примите устойчивое безопасное положение тела.
- Поставьте ноги, как указано на схеме [1]. Выпрямите позвоночник.
- Перенесите вес тела на ногу впереди (**по направлению зеленой стрелки**), замрите в этом положении на 3 секунды, как указано на схеме [2]. Сосредоточьте внимание на области, обозначенной красной линией на схеме.

Умственные задачи

[Задачи на счёт]

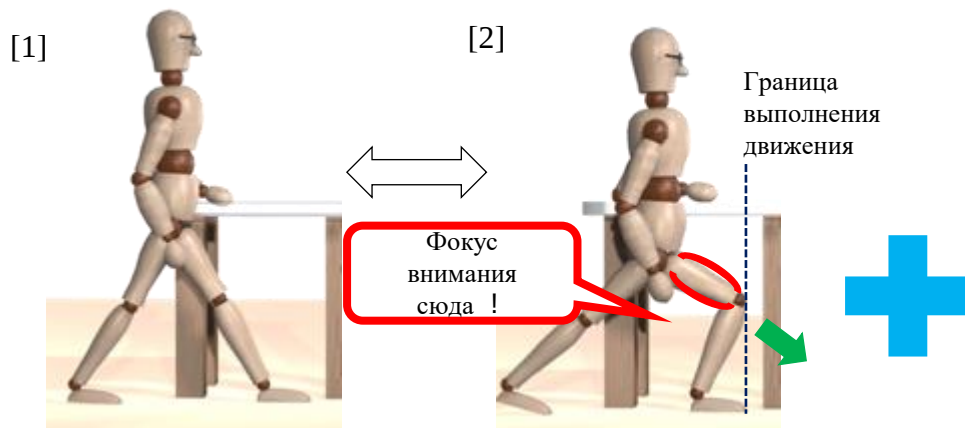
Давайте посчитаем:.

- Начав с 2, прибавляйте по 6 (2, 8, 14...).
- Задумайте любое четное число и делите его на 2 до тех пор, пока оно не перестанет делиться на 2 до целого числа без остатка (100, 50, 25; 4, 12, 6, 3...)
- Вычитайте по 1 от 300. Когда привыкните, вычитайте по 2, потом по 3.

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение



- Оперевшись о поручень, стол или стул, примите устойчивое безопасное положение тела.
- Поставьте ноги, как указано на схеме [1]. Выпрямите позвоночник.
- Перенесите вес тела на ногу впереди (**по направлению зеленой стрелки**), замрите в этом положение на 3 секунды, как указано на схеме [2]. Сосредоточьте внимание на области, обозначенной красной линией на схеме.

Умственные задачи

[Задачи на тренировку памяти]

Постарайтесь вспомнить как можно больше слов по следующим темам:

- Названия специй (соль, сахар...)

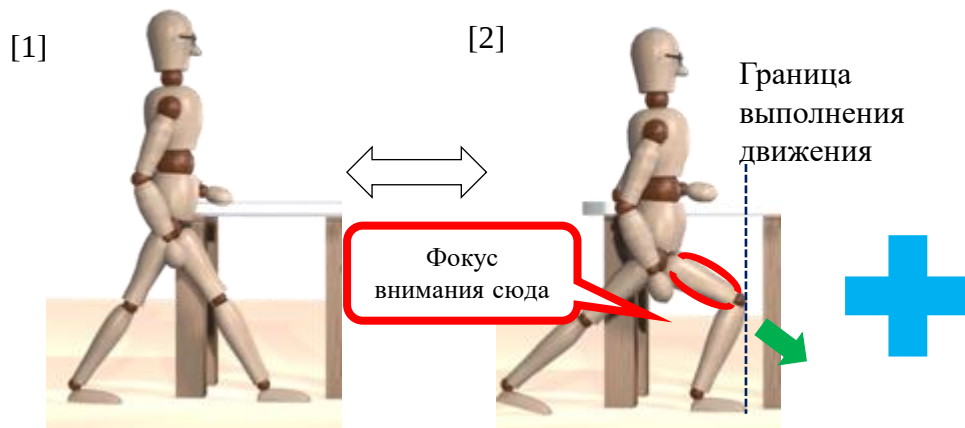
- Названия стран (Португалия, Германия, Перу)

- Предметы, ассоциирующиеся с осенью.

- Слова из двух слогов (мама, рама)

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение

- Оперевшись о поручень, стол или стул, примите устойчивое безопасное положение тела.
- Поставьте ноги, как указано на схеме [1]. Выпрямите позвоночник.
- Перенесите вес тела на ногу впереди (**по направлению зеленой стрелки**), замрите в этом положение на 3 секунды, как указано на схеме [2]. Сосредоточьте внимание на области, обозначенной карсной линией на схеме.

Умственные задачи

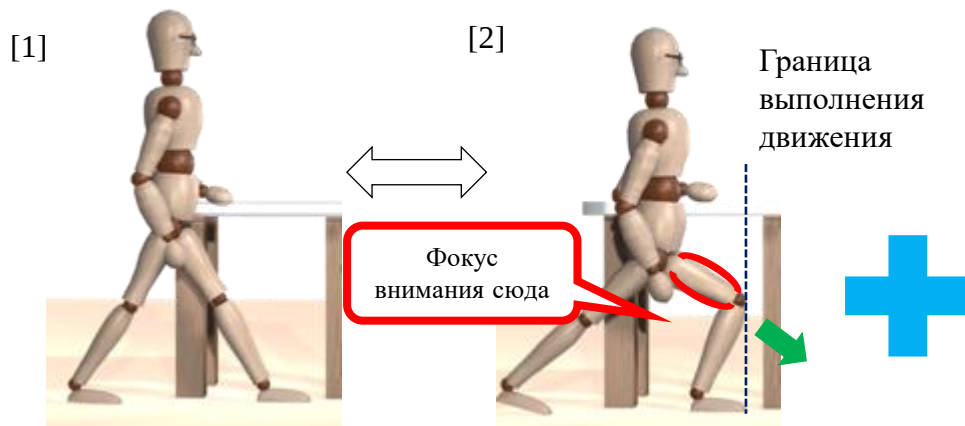
[Задачи на тренировку памяти]

Вспомните следующее:

- Ваш вчерашний распорядок дня.
- Что было самым вкусным из того, что Вы ели до сих пор?
- Ваша любимая песня и имя исполнителя. (Например, Алла Пугачева, «Миллион алых роз»)

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение

- Оперевшись о поручень, стол или стул, примите устойчивое безопасное положение тела.
- Поставьте ноги, как указано на схеме [1]. Выпрямите позвоночник.
- Перенесите вес тела на ногу впереди **(по направлению зеленой стрелки)**, замрите в этом положение на 3 секунды, как указано на схеме [2]. Сосредоточьте внимание на области, обозначенной красной линией на схеме.

Умственные задачи**[Задачи на тренировку внимания]**

Осмотрите комнату перед собой, ответьте на следующие вопросы:

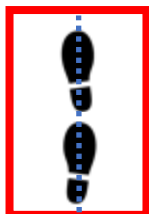
- Какие предметы желательно было бы убрать?
- Какой предмет в комнате вызывает у Вас наиболее глубокие воспоминания?
- Нет ли пятен на стене перед Вами?

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

Выполняя движение по картинке слева, решайте вслух **умственные задачи** по списку справа. Время выполнения упражнения: **60 секунд**

Физическое упражнение

Ходьба
по линии



Берегитесь
падения!



Умственные задачи

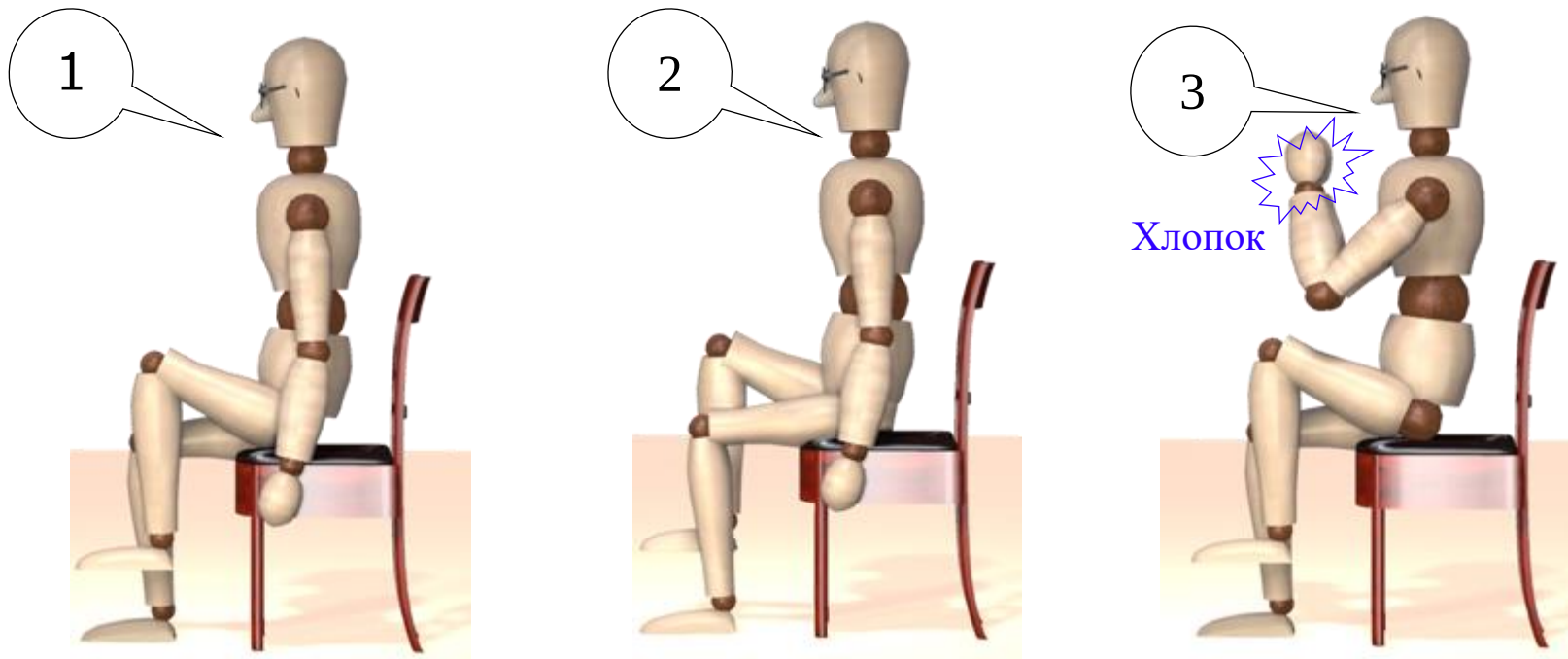
[Задачи на тренировку памяти]

Постарайтесь вспомнить как можно больше слов по следующим темам:

- Названия цветов (красный, синий...)
- Слова из четырех слогов (гусеница, гарнитура...)
- Предметы, ассоциирующиеся с зимой.
- Слова, написанные с буквой Ё (ёж, ёлка, приём и т.д.)

- Слегка касайтесь рукой поверхности какого-нибудь устойчивого предмета (например, стола).
- Если Вы потеряете баланс, обопритесь на этот предмет, перенеся вес на него.
- Встаньте так, чтобы обе ступни были на прямой линии подставив носок одной ноги к пятке другой.
- Через 20 секунд поменяйте ноги местами.

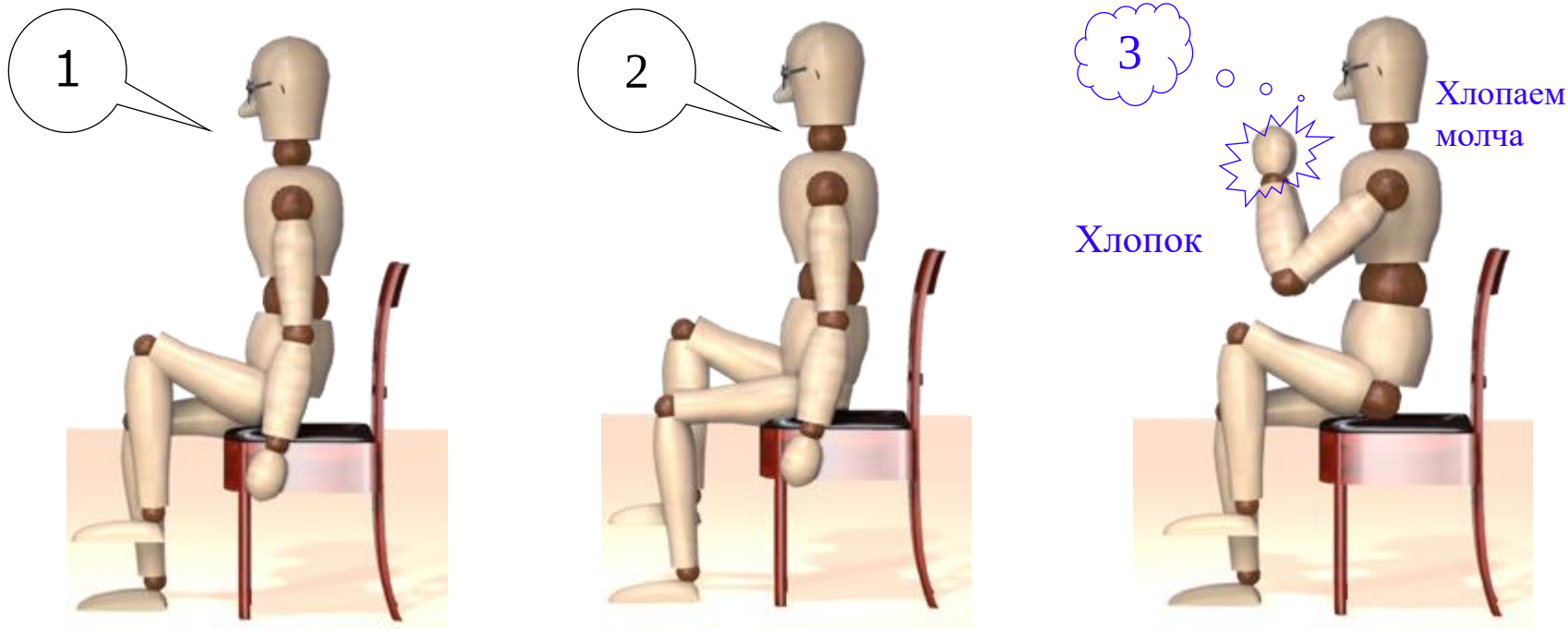
Ходьба сидя + счёт шагов вслух с хлопком на каждом третьем шаге



ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

- Считайте вслух шаги и хлопайте в ладоши на каждом третьем шаге (3, 6, 9...). Досчитайте до **“30”**.
- После приобретения навыка увеличивайте расстояние между ладонями.
- Также попробуйте хлопать на каждом четвертом шаге, потом на пятом.

Ходьба сидя с хлопком **молча** на каждом третьем шаге

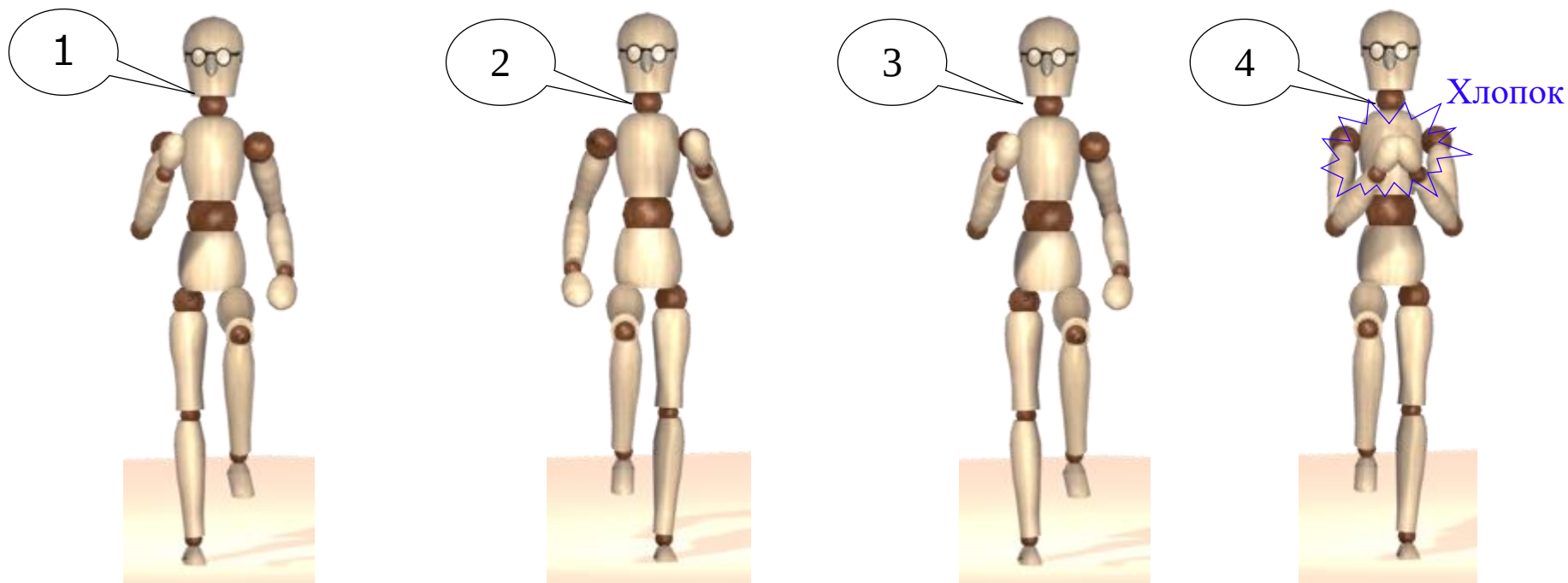


ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

- Считайте шаги и хлопайте в ладоши на каждом третьем шаге (**выполняется молча**). Досчитайте до **“30”**.
- После приобретения навыка увеличивайте расстояние между ладонями.
- Также попробуйте хлопать на каждом четвертом шаге, потом на пятом.

Не выполняйте это упражнение, если Вы стали ходить медленно или падали при ходьбе.

Ходьба на месте с хлопком на каждом четвёртом шаге

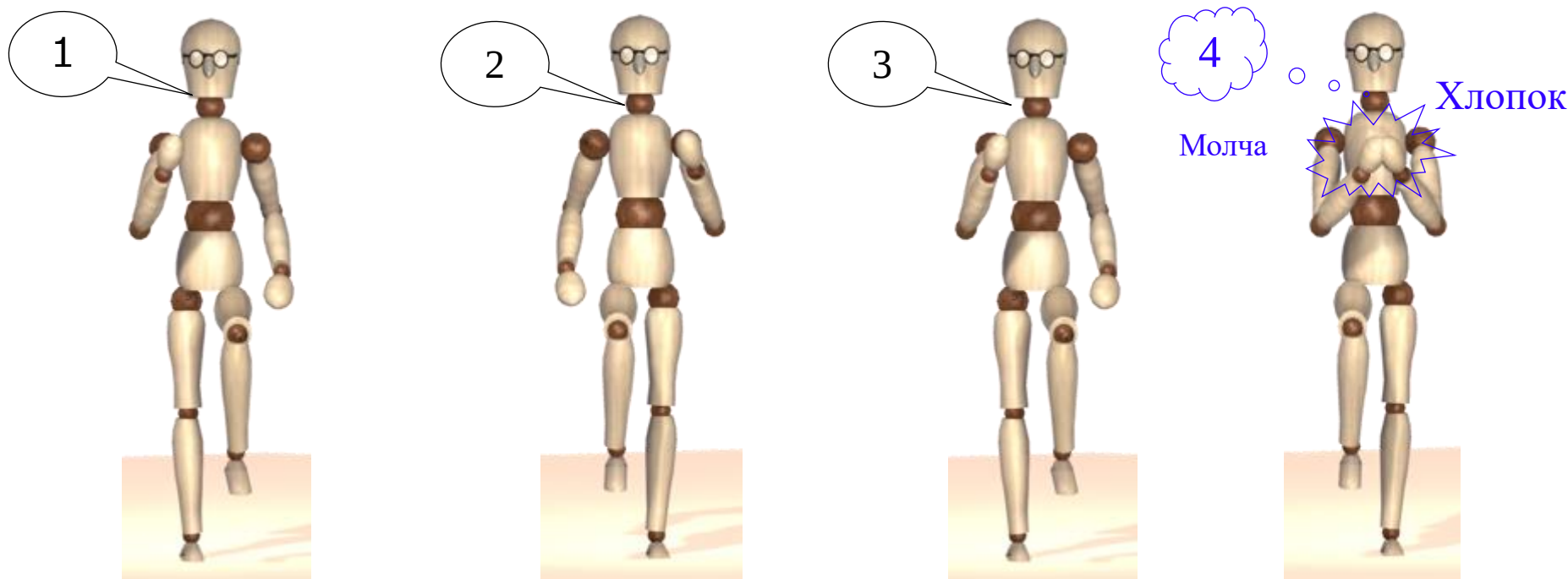


ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ!

- Считайте вслух шаги и делайте хлопок на каждом четвертом шаге. Досчитайте до **30**.
- Также попробуйте хлопать на каждом третьем шаге, потом на пятом.

Не выполняйте это упражнение, если Вы стали ходить медленно или падали при ходьбе.

Ходьба на месте стоя с хлопком **молча** на каждом четвертом шаге



ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ !

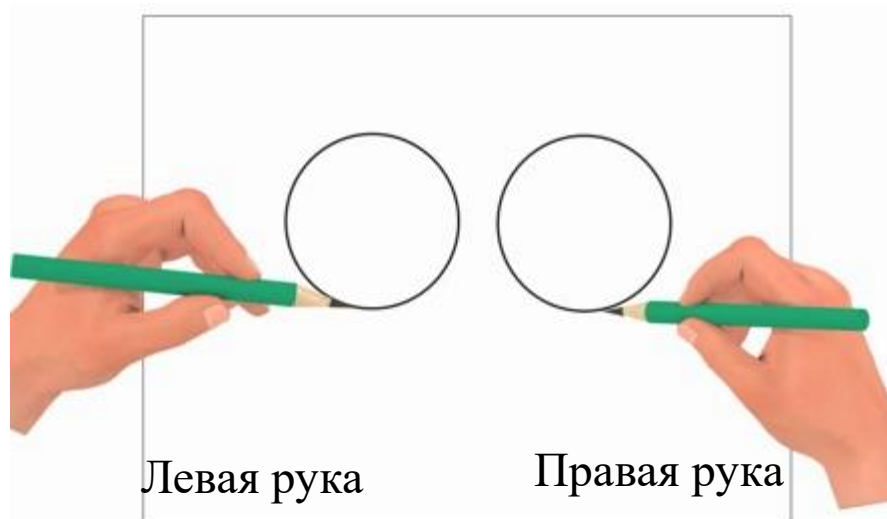
- Считайте вслух шаги и хлопайте в ладоши на каждом четвёртом шаге (**выполняется молча**). Досчитайте до **“30”**.
- Также попробуйте хлопать на каждом третьем шаге, потом на пятом.

<Рисуем фигуры>

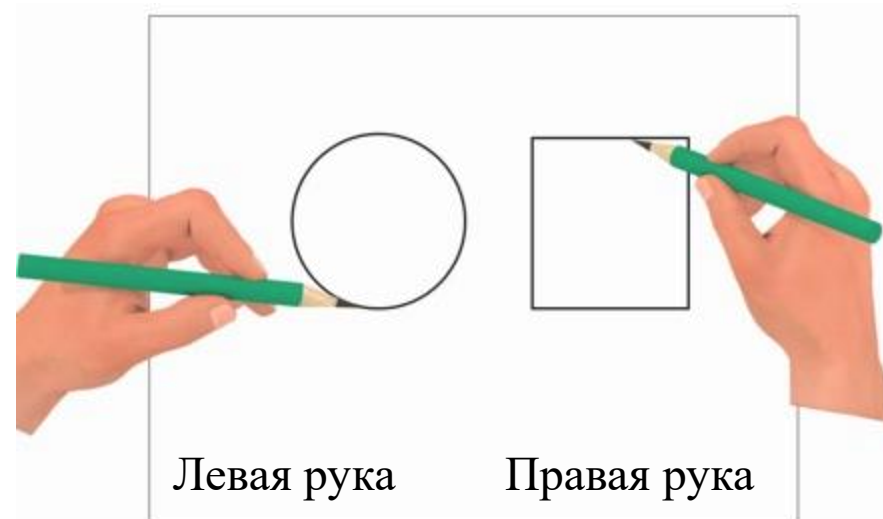
Задание 1: рисуем обеими руками одинаковую фигуру (круг, треугольник, квадрат и др.)

Задание 2: рисуем обеими руками разные фигуры (правая рука – квадрат, левая – круг и др.)

Задание 1



Задание 2



<Пишем буквы>

Задание 3: Пишем букву «А» обеими руками. Можно писать слова, строки.

Задание 4: Обеими руками пишем разные буквы (левой «И», правой «А»)

Задание 3



Задание 4



<Складываем разные фигуры кистями правой и левой рук>

Задание 5: правая рука повторяет – камень, ножницы, бумага; левая рука - камень, бумага

Задание 5

**Правая
рука**



Повторяем: камень,
ножницы, бумага

**Левая
рука**



Повторяем: камень,
бумага

Задание 6: после овладения навыком выполнения упражнения, меняем руки. Правая выполняет движение «камень-бумага», левая - «камень-ножницы-бумага».

<Складываем разные фигуры кистями правой и левой рук>

Задание 7: левая рука постоянно складывает по очереди «камень-ножницы-бумага»

Правой рукой Вы должны сложить только **выигрышные** фигуры.

Задание 8: как получите определённый навык исполнения, поменяйте задание. Левая рука постоянно складывает по очереди «камень-ножницы-бумага», а левой рукой Вы должны сложить только **проигрышные** фигуры.

Задание 7

Левая
рука



Правая
рука
выигрывает



Задание 8

Левая
рука



Правая
рука
проигрывает



* Когда Вы научитесь выполнять это упражнение, поменяйте руки .



Как заниматься ходьбой



- Гуляйте по 20-30 минут в хорошую погоду
- Пейте достаточное количество воды до, после и во время прогулки.
- На прогулку надевайте удобную обувь, фиксирующую пятку.
- Поиск чего-то, даже незначительно отличающегося от обычного, стимулирует работу мозга. Безусловно, надо обращать внимание, на то, что под ногами, нет ли вокруг опасности, но не забывайте любоваться окружающим Вас пейзажем, погодой и сменой сезонов года.



Меры предосторожности



- Избегайте мест скопления людей, не разговаривайте без маски или с людьми без маски на близком расстоянии.
- Если Вы гуляете в маске в жаркую погоду, существует риск обезвоживания и теплового удара. Рекомендуется гулять, сняв маску, если Вы находитесь на достаточном расстоянии от окружающих Вас людей и не ведете громкого разговора.
- Достаточное расстояние до людей вокруг Вас зависит от того, надета ли на Вас маска, от направления и силы ветра, состояния вентиляции, действий людей и времени контакта. Даже на улице избегайте долгих разговоров без маски на близком расстоянии.
- Вернувшись домой, не забывайте **вымыть руки и прополоскать рот**.
- Если у Вас болят колени или поясница, или если Вы боитесь упасть, используйте трость или палки для ходьбы и передвигайтесь в своем собственном темпе, соблюдая меры безопасности и не перенапрягаясь.